

Оглавление

Меню В на 2500кк	2
Меню на 1-й день	3
Меню на 2-й день	5
Меню на 3-й день	7
Меню на 4-й день	10
Меню на 5-й день	12
Быстрая кашка на завтрак	15
Овощное рагу с курицей	16
Сырники с бананом	17
Салат из молодых овощей и яиц	18
Курица с овощами под сыром	20
Салат с морковью по-корейски	22
Салат французский диетический	23
Запеканка с куриным филе и помидором	24
Яичница по - французски	25
Салат с яйцом и ветчиной	26
Рис по-китайски	27
Овощной салат	28
Фаршированные перчики	29
Куриные зразы с яйцом	31
Отбивные с сыром	32

Меню В на 2500кк



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2196/>

Калорийность: 2316.92 ккал, белков: 166.78 г, жиров: 104.37 г, углеводов: 162.14 г
важное

Меню на 1-й день

Завтрак



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.



[Томат \(помидор\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 10 ккал, БЖУ: 0.55 г. / 0.1 г. / 1.85 г.



[Сыр Пармезан](#) - 50 г.

Всего калорий: 196 ккал, БЖУ: 16.5 г. / 14 г. / 0 г.



[Огурец](#) - 50 г.

Всего калорий: 7.5 ккал, БЖУ: 0.4 г. / 0.05 г. / 1.4 г.



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 79 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 7.5 г. / 1.5 г.



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 70 г.

Всего калорий: 91 ккал, БЖУ: 17.5 г. / 0.7 г. / 0 г.



[Яйцо куриное \(пашот\)](#) - 70 г.

Всего калорий: 111.3 ккал, БЖУ: 8.89 г. / 7.63 г. / 0.84 г.



[Багет из цельнозерновой муки](#) - 30 г.

Всего калорий: 82.5 ккал, БЖУ: 2.85 г. / 1.98 г. / 13.35 г.

Ланч



[Арахис](#) - 50 г.

Всего калорий: 311 ккал, БЖУ: 13.15 г. / 22.6 г. / 4.95 г.



[Кефир 2.5%](#) - 300 г.

Всего калорий: 150 ккал, БЖУ: 8.4 г. / 7.5 г. / 11.7 г.



[Сыр Пармезан](#) - 50 г.

Всего калорий: 196 ккал, БЖУ: 16.5 г. / 14 г. / 0 г.

Обед



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 25 г. / 1 г. / 0 г.



[Картофельное пюре](#) - 150 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 3.75 г. / 6.3 г. / 22.05 г.



[Огурец](#) - 100 г.

Всего калорий: 15 ккал, БЖУ: 0.8 г. / 0.1 г. / 2.8 г.



[Салат с морковью по-корейски](#) - 150 г.

Всего калорий: 166.5 ккал, БЖУ: 26.4 г. / 5.7 г. / 2.25 г.

Полдник



[Яблоко печёное кисло-сладкое](#) - 100 г.

Всего калорий: 59 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.5 г. / 12.3 г.

Ужин



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.



[Салат с морковью по-корейски](#) - 150 г.

Всего калорий: 166.5 ккал, БЖУ: 26.4 г. / 5.7 г. / 2.25 г.



[Овощное рагу с курицей](#) - 200 г.

Всего калорий: 123.68 ккал, БЖУ: 20.44 г. / 1.12 г. / 6.72 г.

Поздний ужин



[Кефир 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 125 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 9.75 г.



[Творог 9% \(полужирный\)](#) - 100 г.

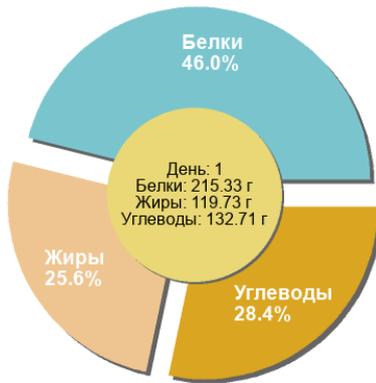
Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 16.7 г. / 9 г. / 2 г.



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 79 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 7.5 г. / 1.5 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2556.98 ккал

Белков: 215.33 г. (46%)

Жиров: 119.73 г. (25.6%)

Углеводов: 132.71 г. (28.4%)

Продуктов: 19

Рецептов: 3

Меню на 2-й день

Завтрак



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 60 г.

Всего калорий: 78 ккал, БЖУ: 15 г. / 0.6 г. / 0 г.



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 79 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 7.5 г. / 1.5 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.

Ланч



[Йогурт Ериса Клубника](#) - 150 г.

Всего калорий: 180 ккал, БЖУ: 8.55 г. / 7.2 г. / 20.1 г.

Обед



[Отбивные с сыром](#) - 150 г.

Всего калорий: 213.71 ккал, БЖУ: 33.21 г. / 8.43 г. / 1.05 г.



[Рис белый вареный](#) - 100 г.

Всего калорий: 116 ккал, БЖУ: 2.2 г. / 0.5 г. / 24.9 г.



[Салат из молодых овощей и яиц](#) - 100 г.

Всего калорий: 82.53 ккал, БЖУ: 2.65 г. / 5.69 г. / 5.31 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.

Полдник



[Арахис сушеный](#) - 50 г.

Всего калорий: 305.5 ккал, БЖУ: 14.6 г. / 25.1 г. / 5.4 г.



[Молоко 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 11.75 г.

Ужин



[Грейпфрут](#) - 200 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 0.4 г. / 13 г.



[Рис по-китайски](#) - 200 г.

Всего калорий: 155.76 ккал, БЖУ: 19.92 г. / 2.24 г. / 12.86 г.



[Молоко 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 11.75 г.



[Салат из молодых овощей и яиц](#) - 200 г.

Всего калорий: 165.06 ккал, БЖУ: 5.3 г. / 11.38 г. / 10.62 г.

Поздний ужин



[Сыр Пармезан](#) - 50 г.

Всего калорий: 196 ккал, БЖУ: 16.5 г. / 14 г. / 0 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Молоко 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 11.75 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2479.56 ккал

Белков: 168.43 г. (36.5%)

Жиров: 125.49 г. (27.2%)

Углеводов: 167.09 г. (36.2%)

Продуктов: 14

Рецептов: 4

Меню на 3-й день

Завтрак



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.
Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.
Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.



[Масло сливочное](#) - 20 г.
Всего калорий: 149.6 ккал, БЖУ: 0.1 г. / 16.5 г. / 0.16 г.



[Быстрая кашка на завтрак](#) - 100 г.
Всего калорий: 61.16 ккал, БЖУ: 1.96 г. / 0.44 г. / 11.89 г.



[Багет из цельнозерновой муки](#) - 50 г.
Всего калорий: 137.5 ккал, БЖУ: 4.75 г. / 3.3 г. / 22.25 г.

Ланч



[Банан](#) - 100 г.
Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.



[Активиа Кефирная 3%](#) - 200 г.
Всего калорий: 106 ккал, БЖУ: 5.8 г. / 6 г. / 7.2 г.

Обед

[Соус сметанный](#) - 100 г.
Всего калорий: 78 ккал, БЖУ: 1.9 г. / 5.7 г. / 5.2 г.



[Йогурт Активиа лёгкая 1,5%](#) - 200 г.
Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 10.6 г. / 3 г. / 15 г.



[Фаршированные перчики](#) - 200 г.
Всего калорий: 131.52 ккал, БЖУ: 15.84 г. / 4.08 г. / 7.18 г.



[Овощной салат](#) - 150 г.
Всего калорий: 73.13 ккал, БЖУ: 1.97 г. / 3.83 г. / 7.73 г.

Полдник



[Молоко 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 11.75 г.



[Йогурт Ериса Клубника](#) - 100 г.

Всего калорий: 120 ккал, БЖУ: 5.7 г. / 4.8 г. / 13.4 г.



[Творог 9% \(полужирный\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 16.7 г. / 9 г. / 2 г.

Ужин



[Индейка \(филе отварное\)](#) - 150 г.

Всего калорий: 195 ккал, БЖУ: 37.5 г. / 1.5 г. / 0 г.



[Овощной салат](#) - 150 г.

Всего калорий: 73.13 ккал, БЖУ: 1.97 г. / 3.83 г. / 7.73 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.



[Картофель варёный](#) - 150 г.

Всего калорий: 123 ккал, БЖУ: 3 г. / 0.6 г. / 25.05 г.

Поздний ужин



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 100 г.

Всего калорий: 160 ккал, БЖУ: 12.9 г. / 11.6 г. / 0.8 г.



[Молоко 2.5%](#) - 200 г.

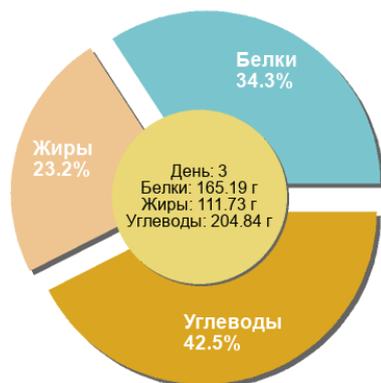
Всего калорий: 104 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 5 г. / 9.4 г.



[Сыр Пармезан](#) - 50 г.

Всего калорий: 196 ккал, БЖУ: 16.5 г. / 14 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2522.04 ккал

Белков: 165.19 г. (34.3%)

Жиров: 111.73 г. (23.2%)

Углеводов: 204.84 г. (42.5%)

Продуктов: 17

Рецептов: 4

Меню на 4-й день

Завтрак

[Джем яблочный](#) - 50 г.

Всего калорий: 122.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 12 г.



[Сметана 15% \(маложирная\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 79 ккал, БЖУ: 1.3 г. / 7.5 г. / 1.5 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 250 г.

Всего калорий: 70 ккал, БЖУ: 0.5 г. / 0.25 г. / 17.75 г.



[Сырники с бананом](#) - 250 г.

Всего калорий: 468.08 ккал, БЖУ: 24.3 г. / 20.98 г. / 44.93 г.

Ланч



[Кефир 2.5%](#) - 200 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 5.6 г. / 5 г. / 7.8 г.



[Банан](#) - 100 г.

Всего калорий: 95 ккал, БЖУ: 1.5 г. / 0.2 г. / 21.8 г.

Обед



[Куриные зразы с яйцом](#) - 150 г.

Всего калорий: 210.33 ккал, БЖУ: 21.77 г. / 12.59 г. / 1.95 г.



[Овощная смесь](#) - 150 г.

Всего калорий: 52.5 ккал, БЖУ: 3.9 г. / 0.75 г. / 3.9 г.



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.1 г. / 7.1 г.



[Салат с яйцом и ветчиной](#) - 100 г.

Всего калорий: 177.09 ккал, БЖУ: 7.83 г. / 13.11 г. / 1.34 г.

Полдник



[Чай чёрный с лимоном и сахаром](#) - 100 г.

Всего калорий: 28 ккал, БЖУ: 0.2 г. / 0.1 г. / 7.1 г.



[Яйцо куриное \(вареное вкрутую\)](#) - 50 г.

Всего калорий: 80 ккал, БЖУ: 6.45 г. / 5.8 г. / 0.4 г.



[Грейпфрут](#) - 200 г.

Всего калорий: 58 ккал, БЖУ: 1.4 г. / 0.4 г. / 13 г.

Ужин



[Салат с яйцом и ветчиной](#) - 150 г.

Всего калорий: 265.64 ккал, БЖУ: 11.75 г. / 19.67 г. / 2.01 г.



[Молоко 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 11.75 г.



[Курица с овощами под сыром](#) - 200 г.

Всего калорий: 179.84 ккал, БЖУ: 26.44 г. / 6.74 г. / 4.72 г.

Поздний ужин

Джем яблочный - 30 г.

Всего калорий: 73.5 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 7.2 г.



Творог 9% (полужирный) - 100 г.

Всего калорий: 159 ккал, БЖУ: 16.7 г. / 9 г. / 2 г.



Кефир 2.5% - 250 г.

Всего калорий: 125 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 9.75 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 2501.48 ккал

Белков: 143.84 г. (33%)

Жиров: 114.69 г. (26.3%)

Углеводов: 178 г. (40.8%)

Продуктов: 14

Рецептов: 5

Меню на 5-й день

Завтрак



Апельсин - 150 г.

Всего калорий: 54 ккал, БЖУ: 1.35 г. / 0.3 г. / 12.15 г.



Чай каркаде - 250 г.

Всего калорий: 12.5 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0 г. / 1.5 г.



Яичница по - французски - 200 г.

Всего калорий: 152 ккал, БЖУ: 24 г. / 8 г. / 4 г.

Ланч



[Йогурт Ериса Натуральный 6%](#) - 100 г.

Всего калорий: 100 ккал, БЖУ: 7 г. / 6 г. / 4.2 г.



[Лимонад](#) - 300 г.

Всего калорий: 78 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 19.2 г.

Обед



[Запеканка с куриным филе и помидором](#) - 250 г.

Всего калорий: 231.3 ккал, БЖУ: 37.93 г. / 5.8 г. / 4.2 г.



[Лимонад](#) - 250 г.

Всего калорий: 65 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 16 г.



[Салат французский диетический](#) - 200 г.

Всего калорий: 153.68 ккал, БЖУ: 9.82 г. / 6.34 г. / 13.8 г.

Полдник



[Чай каркаде](#) - 250 г.

Всего калорий: 12.5 ккал, БЖУ: 0.75 г. / 0 г. / 1.5 г.



[Апельсин](#) - 100 г.

Всего калорий: 36 ккал, БЖУ: 0.9 г. / 0.2 г. / 8.1 г.



[Активиа Творожная Малина](#) - 150 г.

Всего калорий: 153 ккал, БЖУ: 6.3 г. / 6.75 г. / 17.1 г.

Ужин



[Молоко 2.5%](#) - 250 г.

Всего калорий: 130 ккал, БЖУ: 7 г. / 6.25 г. / 11.75 г.



[Запеканка с куриным филе и помидором](#) - 250 г.

Всего калорий: 231.3 ккал, БЖУ: 37.93 г. / 5.8 г. / 4.2 г.



[Салат французский диетический](#) - 150 г.

Всего калорий: 115.26 ккал, БЖУ: 7.37 г. / 4.76 г. / 10.35 г.

Поздний ужин



- 0 г.

Всего калорий: 0 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 0 г.

Суммарная информация по дню



Калорийность: 1524.54 ккал

Белков: 141.1 г. (44.2%)

Жиров: 50.2 г. (15.7%)

Углеводов: 128.05 г. (40.1%)

Продуктов: 10

Рецептов: 5

Быстрая кашка на завтрак



На 100 грамм:
Калорийность: **61.16 ккал.**
Белки: **1.96 г.**
Жиры: **0.44 г.**
Углеводы: **11.89 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/bystraya-kashka-na-zavtrak/>

Ингредиенты:

- 1 стакан нежирного молока
- 2 столовые ложки обычных овсяных хлопьев
- 1/2 банана
- 1 чайная ложка сахарозаменителя, фруктозы или меда
- 30-50 грамм клубники, малины или черники по вкусу

Приготовление:

С вечера заливаем хлопья молоком и ставим в холодильник.
Утром полученную массу добавляем фруктозу или мед и отправляем в микроволновку на пару минут, нарезаем банан и ягоды.
Перемешиваем разогретую кашу и посыпаем ягодами, даем настояться пару минут под крышкой.
Каша готова!

Овощное рагу с курицей



На 100 грамм:
Калорийность: **61.84 ккал.**
Белки: **10.22 г.**
Жиры: **0.56 г.**
Углеводы: **3.36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoe-ragu-s-kuricej/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 600 г
- помидоры - 300 г
- лук - 100 г
- морковь - 170 г
- болгарский перец - 80 г
- баклажаны - 200 г
- чеснок - 7 г
- зелень - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Курицу нарезаем на средние кусочки. В кастрюльку с толстым дном кладем курицу, заливаем воду на два пальца и тушим на медленном огне около часа.

Лук и помидоры без шкурки бросаем в кастрюльку с курицей.

Туда же в кастрюльку кидаем морковь на терке, перец кусочками и баклажаны кубиками.

Затем зелень и чеснока пару зубчиков.

Оставляем тушиться до готовности.

Сырники с бананом



На 100 грамм:
Калорийность: **187.23 ккал.**
Белки: **9.72 г.**
Жиры: **8.39 г.**
Углеводы: **17.97 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/syrniki-s-bananom/>

Ингредиенты:

- творог 9.0% жирности - 180.0 грамм
- яйцо целое - 1 шт
- мука пшеничная или кукурузная - 50.0 грамм (это вместе с обсыпкой)
- банан - 1 небольшой
- масло подсолнечное - 15.0 грамм
- изюм без косточки - 15.0 грамм (по желанию)

Также по вкусу разрыхлитель, ванилин, мед/сахар/фруктоза (в калорийности не рассчитаны).

Приготовление:

Творог смешиваем с бананом, добавляем яйцо, изюм и муку. Все вымешиваем скатываем шарики/лепешки (кто как любит) и обжариваем на небольшом количестве масла.

Примечание:

- творог можно взять обезжиренный или с низким содержанием жира
- масла можно взять меньше или жарить вообще без масла, а также можно запечь сырники в духовке без добавления масла.

Салат из молодых овощей и яиц



На 100 грамм:
Калорийность: **82.53 ккал.**
Белки: **2.65 г.**
Жиры: **5.69 г.**
Углеводы: **5.31 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-iz-molodyh-ovoshej-i-yaic/>

Казалось бы, такой простой салат из овощей каждый умеет готовить. Но тут есть два "секретных агента". Первый – лимонный сок в заправке, второй – правильно сваренные яйца. Вы удивитесь, как они улучшают вкус самой привычной еды. Можете приготовить такой салат с перепелиными яйцами. Варите их так же, но готовы они будут уже через 4–5 минут.

Ингредиенты:

- редис 300 г
- средние молодые картофелины 2 шт
- средние огурцы 2 шт
- средняя молодая морковь 1 шт
- яйца 2 шт
- зеленый салат 1 пучок
- зеленый лук 5 стеблей
- укроп 5 веточек
- майонез 4 ст. л
- лимонный сок 1 ст. л
- сахар 1 ч. л
- соль по вкусу
- свежемолотый черный перец по вкусу

Приготовление:

Картофель вымойте щеткой и отварите в мундире до готовности. Остудите и при желании очистите. Нарезьте кружочками.

Положите яйца в сотейник, залейте холодной водой и доведите до кипения. Выключите огонь, накройте сотейник крышкой и оставьте на 10 минут. Очистите яйца от скорлупы и остудите. Нарезьте кружочками.

Очистите морковь. Нарежьте очень тонкими кружочками редис, морковь и огурцы. Тонко нарежьте зеленый лук и укроп. Зеленый салат порвите на кусочки и сложите в салатницу, добавьте зеленый лук и укроп и перемешайте. Вокруг разложите овощи. Смешайте в миске лимонный сок с сахаром, солью и перцем. Добавьте майонез и перемешайте. Полейте салат заправкой, украсьте кружками яиц.

Курица с овощами под сыром



На 100 грамм:
Калорийность: **89.92 ккал.**
Белки: **13.22 г.**
Жиры: **3.37 г.**
Углеводы: **2.36 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurica-s-ovoshami-pod-syrom/>

Ингредиенты:

- куриное филе 2 шт (500 г)
- морковь 1 шт (маленькая или половинка) (50-60 г)
- сладкий перец половинка (50 г)
- лук репчатый половинка (50 г)
- кабачок или цуккини половинка (100 г)
- стручковая фасоль 80-100 г
- помидоры черри 5-6 шт (100 г)
- сыр моцарелла 100-150 г
- чеснок 2 зубчика (5 г)
- соль и перец по вкусу

Приготовление:

Разогреваем духовку до 200 С градусов.

Куриное филе моем и разрезаем вдоль на 4 стейка. Получившиеся стейки отбиваем кухонным молоточком, солим и перчим. Затем, выдавливаем чеснок через чесночницу и растираем с двух сторон. Выкладываем стейки в форму.

Преступаем к овощам. Тут нет определенной пропорции овощей, добавляйте больше тех, которые любите. Я указала примерную массу каждого ингредиента, но все по вкусу. Морковь чистим и натираем на средней терке. Лук мелко нарезаем. Перец режем на небольшие прямоугольники. Кабачок нарезаем тонкими полосочками. Помидоры черри режем на четвертинки. Можно использовать обычные помидоры.

Все нарезанные ингредиенты перемешиваем. Добавляем к ним стручковую фасоль. Я использовала замороженную, перед добавлением промыла ее под холодной водой. Овощи немного солим, перемешиваем хорошо и выкладываем на куриное филе.

Посыпаем все тертым сыром и добавляем по краю немного воды. Ставим в разогретую

духовку до 200С градусов и запекаем минут 40 или до готовности.

Салат с морковью по-корейски



На 100 грамм:
Калорийность: **111 ккал.**
Белки: **17.6 г.**
Жиры: **3.8 г.**
Углеводы: **1.5 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-morkovyu-po-korejski/>

Ингредиенты:

- 450 гр. курица (филе)
- 450 гр. морковь (по-корейски)
- 3 шт. куриное яйцо
- 3-4 шт. огурец (свежие)
- 60 гр. сыр (твердый)
- сметана для заправки
- по вкусу соль

Приготовление:

Куриное филе отвариваем в соленой воде 20 минут, остужаем. Яйца отвариваем и очищаем. Сыр натираем. Нарезаем подготовленную вареную курицу на кубики и выкладываем в миску. Яйца нарезаем на яйцезерке или ножом. Огурцы очищаем от кожуры, нарезаем кубиками и вкладываем в миску. Добавляем подготовленный сыр. Добавляем в салат ароматную морковь по-корейски. Заправляем сметаной. Перемешиваем ароматный куриный салат, пробуем на соль, даем постоять 30 минут и подаем.

Салат французский диетический



На 100 грамм:
Калорийность: **76.84 ккал.**
Белки: **4.91 г.**
Жиры: **3.17 г.**
Углеводы: **6.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-francuzskij-dieticheskij/>

Ингредиенты:

- йогурт натуральный - 50 г
- яйцо куриное - 1 шт
- яблоки - 1 шт
- морковь отварная - 1 шт
- сыр нежирный - 30 г
- лук репчатый - 30 г

Приготовление:

Лук порезать полукольцами. Ошпарить кипятком, чтобы удалить горечь. Смазать йогуртом.
Следующий слой - тертое яблоко. Смазать слегка йогуртом.
Следующий слой - вареное яйцо на терке. Смазать слегка йогуртом
Следующий слой - тертый сыр.
Следующий слой - тертая морковь. Смазать йогуртом.
Последний слой - тертый сыр

Запеканка с куриным филе и помидором



На 100 грамм:
Калорийность: **92.52 ккал.**
Белки: **15.17 г.**
Жиры: **2.32 г.**
Углеводы: **1.68 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/zapekanka-s-kuriny-m-file-i-pomidorom/>

Ингредиенты:

- куриное филе - 250 г
- помидор - 80 г
- яйцо - 1 шт
- натуральный йогурт - 60 г
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Филе промываем, обсушиваем. Нарезаем маленькими кусочками и укладываем в смазанную небольшим количеством масла форму для запекания, солим и перчим. В йогурт добавляем яйцо и немного соли, взбиваем вилкой. Заливаем полученной смесью кусочки филе. Помидоры нарезаем не толстыми кружками и выкладываем сверху заливки. Форму ставим в разогретый до 200 градусов духовой шкаф, запекаем около 30-40 минут (ориентируйтесь на свою духовку). Сочная и нежная запеканка из куриного филе готова.

Яичница по - французски



На 100 грамм:
Калорийность: **76 ккал.**
Белки: **12 г.**
Жиры: **4 г.**
Углеводы: **2 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/yaichnica-po-francuzski1/>

Ингредиенты:

- 1 маленькая луковичка(обжарить на масле, хорошо подойдет кукурузное!)
- 2 маленьких помидора(порезать добавить к луку!)жаренные помидоры очень полезны!
- 2 ломтика батона или хлеба(порезать кубиками)добавить к обжаренным помидорам

Приготовление:

2 яйца взбить, присолить, вылить в сковороду.

Перемешать.

Посыпать тёртым сыром,накрыть крышкой, как сыр расплавится-Готово!

Салат с яйцом и ветчиной



На 100 грамм:
Калорийность: **177.09 ккал.**
Белки: **7.83 г.**
Жиры: **13.11 г.**
Углеводы: **1.34 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-yajcom-i-vetchinoj/>

Ингредиенты:

- 400-500 г подкопченной ветчины
- 4 яйца
- 1 сладкий перец
- 1 огурец
- небольшой пучок свежего укропа
- майонез
- соль

Приготовление:

Подготовьте ингредиенты: сварите яйца вкрутую, помойте болгарский перец, огурец и укроп. Нарежьте яйца в большую миску. Нарежьте ветчину на тонкие длинные кусочки и добавьте их в миску. Порежьте перец на полоски. Очистите огурец, разрежьте его пополам вдоль и нарежьте на тонкие кусочки. Добавьте все в миску. Нарежьте свежий укроп и добавьте в салат. Все перемешайте, посолите по вкусу, затем добавьте майонез и перемешайте еще раз.

Рис по-китайски



На 100 грамм:
Калорийность: **77.88 ккал.**
Белки: **9.96 г.**
Жиры: **1.12 г.**
Углеводы: **6.43 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ris-po-kitajski/>

Ингредиенты:

- рис отварной - 150 г
- филе куриное - 400 г
- перец болгарский красный - 1 шт
- морковь - 2 шт
- лук-порей (только белая его часть) - 1 шт
- яйцо - 1 шт
- приправа карри по вкусу

Приготовление:

Отварить рис. Куриное филе порезать на кусочки и обжарить. К филе добавить порезанную (потертую) морковь, порезанный кольцами лук-порей и кубиками порезанный болгарский перец и жарить. Полученную массу (курица с овощами) отодвинуть в одну сторону сковороды. На освободившееся место вбить яйцо, пожарить 1 мин. затем все перемешать. затем добавить рис и приправу карри, все обжаривать еще минут 5.

Овощной салат



На 100 грамм:
Калорийность: **48.75 ккал.**
Белки: **1.31 г.**
Жиры: **2.55 г.**
Углеводы: **5.15 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/ovoshnoj-salat/>

Ингредиенты:

- помидор 100 гр
- огурец 100 гр
- перец болгарский зеленый 100 гр
- лук красный 50 гр
- зелень 50 гр
- оливковое масло 10 гр
- соль, перец по вкусу

Приготовление:

Нарезаем помидоры, огурцы, перец и лук небольшими кусочками.
Добавляем порубленную зелень, соль и перец.
Заправляем оливковым маслом.

Фаршированные перчики



На 100 грамм:
Калорийность: **65.76 ккал.**
Белки: **7.92 г.**
Жиры: **2.04 г.**
Углеводы: **3.59 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/farshirovannye-perchiki/>

Ингредиенты:

- болгарский перец - 5 шт
- куриное филе - 1 шт
- помидор - 3 шт
- лук - несколько перьев
- укроп - по вкусу
- йогурт натуральный - 2 ст. л
- сыр - 150 г (у нас российский)
- специи - по вкусу
- соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Для начала чистим перцы от внутренностей. Только надо оставлять хвостики, чтобы внутри было больше места для начинки, которой будем наполнять каждую половинку. Для начинки необходимо нарезать куриное филе небольшими кусочками, примерно 11 см. Так удобнее будет накладывать фарш в половинки перчиков.

Отдельно обрабатываем помидорки. Для начала надо отделить шкурку. Для этого закипятить воду и опустить в нее помидоры примерно на минуту. Потом вынимаем помидоры, они быстро остывают и можно очень легко снять кожуру. Режем уже очищенные помидорки на маленькие кубики, примерно 0,50,5 см, больше не надо. Отдельно нарезаем зеленый лук и петрушку. Теперь надо смешать весь фарш вместе. Итак, смешиваем нарезанное куриное филе, нарезанные помидорки и зелень. Добавляем соль, перец и дополнительные специи по вкусу. Туда же добавляем 2 ст.л. йогурта без добавок. Все тщательно перемешиваем. Теперь на противень, на котором будет готовиться курица в перце выкладываем половинки перца. В каждую половинку накладываем уже готовую начинку с курицей. Ставим на 30 минут в разогретую духовку на 180-200 градусов. После 30 минут достаем противень и посыпаем

каждый перец натертым сыром. Ставим еще на 10 минут – ждем, чтобы сыр расплавился и образовалась корочка.

Куриные зразы с яйцом



На 100 грамм:
Калорийность: **140.22 ккал.**
Белки: **14.51 г.**
Жиры: **8.39 г.**
Углеводы: **1.3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/kurinye-zrazy-s-yajcom/>

Ингредиенты:

- куриный фарш 700 гр
- 3 яйца
- лук 1 шт
- творожный сыр 50 гр
- зеленый лук - по вкусу
- соль, специи - по вкусу

Приготовление:

В фарш добавляем измельченную луковичку, специи, соль.
Предварительно отваренные яйца измельчаем.
Творожный сыр смешиваем с яйцом и луком.
Катаем шарик из фарша. Прижимаем его и в серединку кладем начинку. Запечатываем.
Укладываем в форму.
Посыпаем любимыми специями. Наливаем немного воды. Запекаем 30 - 35 минут при 200С.